

Thème annuel de la FFHY Normandie saison 2023/2024 :

La Bhagavad Gita Traduite par Swami Ritajananda

Directeur serge LELANDAIS

Directrice adjointe Annick Queguiner

Directrice technique Marie-Hélène Corlaix

Intendante Lise Queguiner

Responsable Qualiopi Stéphanie Wallet

Dates des journées de formation saison 2023/2024 :

14/15 Octobre - 18 Novembre - 09 Décembre - 13 Janvier 2024 - 13 Mars - 06 Avril - 18 Mai - 15 Juin

La Bhagavad Gita saison 2023/2024

1. **14/15 Octobre**
 - a. Présentation du contexte historique de la Bhagavad Gita (Annick)
 - b. Bhagavad Gita 1^{er} chapitre (Marie-Hélène)
2. **18 Novembre**
 - a. Bhagavad Gîta 2^{ème} dialogue (1^{ère} partie) (Serge)
 - b. Bhagavad Gîta 2^{ème} dialogue (2^{ème} partie) (Serge)
3. **09 Décembre**
 - a. Bhagavad Gîta 3^{ème} dialogue (Lise)
4. **13 Janvier**
 - a. Bhagavad Gîta 4^{ème} dialogue (Annick)
5. **23 Mars**
 - a. Bhagavad Gîta 5^{ème} dialogue (Marie-Hélène)
6. **06 Avril**
 - a. Bhagavad Gîta 6^{ème} dialogue : Le Yoga de la concentration (Serge)
7. **18 Mai**
 - a. Bhagavad Gîta 7^{ème} dialogue : Le Yoga de la connaissance (Lise)
8. **15 Juin** Journée consacrée aux mémoires, échanges, partages, approfondissements...

Propositions :

La science des appuis dans la dynamique du mouvement / Pédagogie posturale : La dynamique du mouvement et l'importance des appuis

Mise en place de la pédagogie posturale basée sur la biomécanique de l'intelligence du corps

L'eau dans le corps humain : LES REINS ET LA FONCTION RENALE

Anatomie de la hanche / Anatomie de l'épaule / Anatomie du genou / Anatomie de l'œil

Proposition de pratique selon la Gitasana (Annick propose également des pratiques en association avec les chapitres présentés de la Bhagavad Gita).

Nous pourrions avoir une pratique le matin selon la méthode dite Mahesh et/ou par petits groupes et l'après-midi après les exposés de la BG, une pratique colorée par les enseignements de la Gita...